

SWICA

Junge Psyche stärken

So kann die Familiensprechstunde von santé24 helfen Seite 3

Social-Media-Verbot für Jugendliche? Seite 8

Wenn die Seele leidet, spricht der Körper Seite 10

Jung sein war auch schon einfacher

Als wir mit der Themenplanung für diese Ausgabe des SWICA Magazins begannen, konnten wir noch nicht wissen, mit welch dramatischem Ereignis das neue Jahr beginnen würde. Die Brandkatastrophe in Crans Montana traf vor allem viele junge Menschen – physisch, aber auch psychisch. Dabei hat diese Generation ohnehin mit Herausforderungen zu kämpfen, wie man sie sich wenige Jahrzehnte früher noch kaum ausmalen konnte.

Kurz gesagt: Es war auch schon einfacher, die eigene Jugend unbeschwert zu geniessen. Die zunehmende Komplexität der Welt, die raschen Umwälzungen in der Gesellschaft und im Arbeitsumfeld und die unsicheren Aussichten belasten viele junge Menschen. Wir sehen das täglich in den Fallzahlen unserer Versicherungen. Wie man dieser Entwicklung begegnen kann, und welche Warnzeichen man im eigenen Umfeld nicht ignorieren sollte, erfahren Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.



Stamm

Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier: Junge Psyche stärken

Leistungsdruck schlägt der Jugend auf die Psyche

Wie die kostenlose Familiensprechstunde von santé24 helfen kann.

Seite 3

Debatte

Social-Media-Verbot für Jugendliche?

Mit der intensiven Nutzung von Social Media wachsen die Sorgen von Eltern und Schulen.

Seite 8



Dossier: Junge Psyche stärken

Verborgene Verbindung zwischen Schmerz und Seele

Wenn der Körper Alarm schlägt, steckt dahinter nicht immer eine Krankheit.

Seite 10

Menschen bei SWICA

Daniel Schenker

Das braucht es, um ein guter Versicherungsberater zu sein.

Seite 14

«Weicheier sind wir definitiv nicht»



Das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sinkt. Depressionen, Ängste und psychische Probleme haben nicht erst seit der Covid-Pandemie zugenommen. Der Trend hat sich seither aber fortgesetzt, weshalb es wichtig ist, Symptome frühzeitig zu erkennen und die Resilienz der Betroffenen zu stärken. Die Onlinepraxis santé24 setzt hier mit dem kostenlosen Angebot der Familiensprechstunde an.

Von Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Gen Z, die erste Generation, die mit digitalen Technologien und sozialen Medien aufgewachsen ist, leidet. Sie leidet an Depressionen, an Schlafstörungen, an Ängsten. Sie leidet aber vor allem unter der Generalisierung, eine verweichlichte Generation zu sein. Eine Generation, die vermeintlich alles hat und nichts mehr dafür leisten muss. Philipp S. ist erst 17 Jahre alt und fragt sich als Digital Native, ob ihn die künstliche Intelligenz irgendwann einmal überflüssig machen wird. Ob er sich jemals eine Familie aufbauen, sich ein Haus leisten und erfolgreich im Job sein kann. Zwei Drittel seiner Klasse am Gymnasium sind im Moment provisorisch. «Der Leistungsdruck schlägt uns allen auf die Psyche. Wir schlafen wenig und durch den Lernstress haben unsere sozialen Kontakte abgenommen, andere geben sogar ihre Hobbys auf.»

Ein 2025 erschienener Bericht der UNICEF zeigt auf, dass sich multiple Krisen wie Konflikte, Klimawandel oder wirtschaftliche Unsicherheiten negativ auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken. Über 400 Personen zwischen 14 und 25 Jahre wurden in der Schweiz dazu befragt, und 52 Prozent fühlen sich von diesen globalen Ereignissen überwältigt. Auch das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) hat seinen «Nationalen Gesundheitsbericht 2025» dem Thema psychische Gesundheit gewidmet. Er zeigt auf, dass psychische

Erkrankungen verbreitet sind und alle Altersgruppen in unserem Land betreffen. Gemäss Obsan ist die psychische Belastung bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bereits vor der Pandemie gestiegen und hat sich durch Covid-19 verstärkt. Bei den 11- bis 15-Jährigen hat der Anteil mit multiplen wiederkehrenden oder chronisch psychoaffektiven Beschwerden wie Ängstlichkeit, Gereiztheit, schlechter Laune oder Einschlafschwierigkeiten seit 2018 zugenommen und ist bis 2022 auf 47 Prozent gestiegen.

Schwierigkeiten in sensiblen Phasen können psychische Probleme auslösen

Für Michelle Signer, Psychologin bei santé24, ist der Lockdown während der Pandemie ein Indiz dafür, wie wichtig das Erfüllen der Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen ist und welche Auswirkungen es haben kann, wenn diese Schritte nicht gemacht werden können: «Wenn sensible Phasen in der Entwicklung nicht gut bewältigt werden, können psychische Probleme daraus entstehen.» Das können schulische Probleme, ein misslungener Übertritt in die Berufswelt, fehlende Freundschaften oder Schwierigkeiten in der Ablösung vom Elternhaus sein. Faktoren wie zunehmender Leistungsdruck, digitale Belastungen durch Social Media oder körperliche Beschwerden wie Schlaf- und Konzentrationsprobleme können die Situation zusätzlich erschweren. Michelle Signer verfolgt in den Beratungen der psychologischen Familiensprechstunde einen systemischen Ansatz: «Man darf Kinder und Jugendliche nicht isoliert betrachten, es geht um ihr gesamtes Umfeld. Das kann die schulische Situation, die familiäre Dynamik oder auch die psychische Belastung der ganzen Familie sein.» Gleichzeitig betont sie die Bedeutung früher Warnsignale wie Rückzug oder Stimmungsschwankungen und den Einfluss von Schutzfaktoren wie stabilen Bezugspersonen und verlässlichen Alltagsstrukturen. Die Themen in ihren Beratungen reichen von der Begleitung bei einer ADHS-Abklärung über Mobbing, Uneinigkeiten bei Erziehungsfragen bis zu praktischen Anleitungen im Alltag für den Umgang mit psychischen Erkrankungen. Wird weitere Hilfe benötigt, verweist die Psychologin auf Fachstellen wie kinder- und jugendpsychiatrische Dienste oder Sucht- und Paarberatungen.



Kostenlose Familiensprechstunde für SWICA-Versicherte

Als Gesundheitsorganisation unterstützt SWICA Familien in allen Lebensphasen. Ob Familiencoach oder Familiensprechstunde: Das Angebot ist kostenlos, wenn ein Familienmitglied eine Grund- oder eine Zusatzversicherung bei SWICA abgeschlossen hat.

Für weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten scannen Sie bitte den QR-Code.



«Man darf Kinder und Jugendliche nicht isoliert betrachten, es geht um ihr gesamtes Umfeld.»

Michelle Signer

Austausch mit Kindern suchen statt Druck aufbauen

Eltern wie auch Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren können sich melden, um von der kostenlosen Beratung für SWICA-Versicherte zu profitieren. Für die Psychologin gilt die Schweigepflicht; so können die Kinder und Jugendlichen frei von ihren Sorgen berichten. Signer rät Eltern, den Austausch mit ihren Kindern zu suchen, anstatt noch mehr Druck aufzubauen. Denn psychische Auffälligkeiten können unbemerkt das Risiko für eine spätere Depression oder andere psychische Erkrankungen erhöhen. Im Moment erarbeitet SWICA deswegen ein Resilienztraining für Eltern, um sie zu sensibilisieren und darin zu stärken, auf das Wohlbefinden ihrer Kinder positiv Einfluss zu nehmen.



Philipp ist dankbar, dass seine Familie die Pandemie überstanden hat. Bei einigen Freunden und Kollegen sei die Familie auseinandergebrochen, was sich negativ auf ihr Wohlbefinden ausgewirkt habe. «Manche haben ihre Lehre abgebrochen, andere versuchen, sich mit Substanzen zu betäuben.» Es sei schwierig, ihnen helfen zu wollen. «Ich möchte mich aber aktiv in dieses Thema einbringen.» Von seinem Prorektor angefragt, nahm er deshalb in diesem Jahr an einem Treffen verschiedener Organisationen teil, die Wege finden möchten, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Was er sich denn im Moment am meisten wünsche? «Dass uns die Erwachsenen zuhören, sich in unsere Situation versetzen. Denn Weicheier sind wir definitiv nicht.»

«Das Wichtigste ist, dass man reagiert»

Was für körperliche Erkrankungen gilt, gilt auch bei psychischen Problemen: Je früher sie erkannt werden, desto besser können sie behandelt werden. Gerade bei Jugendlichen in der Pubertät kann das aber eine echte Herausforderung sein. Bianca Indino ist selbstständige Beraterin und ensa-Instruktorin. In diesen Kursen der Stiftung Pro Mente Sana wird vermittelt, wie sich psychische Probleme erkennen lassen und man als Elternteil, Lehrperson oder Freundin Erste Hilfe leisten kann.

Interview: Oliver Steimann

Bianca Indino, wie kommt es zu psychischen Krisen bei Jugendlichen?

Die Auslöser sind vielschichtig. Die Jugendzeit ist eine Lebensphase, in der man in vielen Bereichen sehr vulnerabel ist. In diesen Jahren geschehen viele Übergänge, die verarbeitet werden müssen. Oft hört man, dass die digitalen Medien ein Auslöser seien. Dieser Faktor kann tatsächlich eine Rolle spielen, ist aber nicht allein verantwortlich – die Jugend war schon immer eine instabile Zeit für viele.

Wo liegt denn die Grenze zwischen alters-typischen Schwierigkeiten und einer echten Krise, die Massnahmen erfordert?

Diese Unterscheidung ist eine grosse Herausforderung für Eltern wie auch für Fachpersonen. Wenn sich unsere Psyche – also unsere Gedanken und Gefühle – in eine ungute Richtung verändert, macht sich das im Verhalten bemerkbar. Es gibt einige Kriterien, anhand derer sich das recht schnell erkennen lässt. So sind die Beziehungen meistens gestört: zu den Eltern, aber auch zur Peer-group und zu den Freunden. Die Alltagsfähigkeit geht verloren. Die betroffene Person geht nicht mehr zum Sport oder vernachlässigt ihr Musikinstrument, das sie vorher so gern gespielt hat. Oder die Leistung in der Schule nimmt ab. Wichtig ist jedoch, in welchem Zeitraum man diese Veränderungen wahrnimmt. Liebeskummer kann diese Kriterien auch erfüllen, dauert im Durchschnitt aber etwa drei Wochen, danach wird es wieder besser. Bei einer psychischen Erkrankung ist in der Regel das Gegenteil der Fall.

Gibt es bei diesen Anzeichen Unterschiede, beispielsweise zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen?

Auch bei Menschen, die ihre Gefühlslage nicht gross nach aussen tragen, gibt es Möglichkeiten, Veränderungen festzustellen: Wenn eine Person schlechter schläft, wenn sich ihre Ernährungsbedürfnisse verändern oder

wenn sie plötzlich häufig Bauchschmerzen oder Kopfweh hat und man keine medizinische Erklärung findet, sollte man psychische Ursachen in Betracht ziehen.

Wie geht man am besten auf die betroffene Person zu, ohne dass dies als übergriffig empfunden wird?

Das Wichtigste ist, dass man reagiert, und zwar so früh wie möglich. Beobachtungen sollten vorab im fachlichen Umfeld eingeordnet werden, um nicht nur aus einer subjektiven Perspektive zu handeln. Dann teile ich dem Gegenüber in Ich-Botschaften mit, dass er oder sie mir als Mensch wichtig ist und dass ich festgestellt habe, dass sich in letzter Zeit etwas verändert hat. Wenn ich meine Wahrnehmungen in dieser Form kommuniziere, muss ich mich nicht rechtfertigen. Anschliessend kann ich dem Gegenüber mit offenen Fragen die Möglichkeit geben, mir mitzuteilen, wie es ihm in der aktuellen Situation ergeht.

Das bedingt aber doch auch einen gewissen Grad an Einsicht bei der betroffenen Person, dass sie Hilfe benötigt.

Es muss nicht gleich beim ersten Gespräch gelingen. Wenn die betroffene Person eine Abwehrhaltung einnimmt, dann gilt es, das zu akzeptieren. Ich kann ihr dann sagen, dass es mir wichtig war, meine Beobachtungen zu teilen, und dass ich nächste Woche gerne nochmals auf sie zukomme. Es ist wichtig, Wertschätzung entgegenzubringen, sich und dem Gegenüber Zeit zu geben, aber auch Verbindlichkeit zu schaffen. Denn Menschen in solchen Situationen fehlt oft die Kraft, von sich aus auf andere zuzugehen.

Und wenn man nicht weiterkommt, weil jemand einfach keine Schwäche zeigen will und dichtmacht?

Wichtig ist jeweils die Information, dass es Hilfe gibt und wo, ohne das Gegenüber unter Druck zu setzen, diese sofort in Anspruch zu nehmen. Wenn sich jemand auch nach zwei, drei Gesprächen immer noch einmauert, kommt bei Minderjährigen irgendwann der Punkt, an dem man beispielsweise als Lehrperson die Eltern mit ins Boot holen muss. Erfahrungen zeigen, dass das auch in jenen Fällen wichtig ist, in denen die Eltern Mitverursacher einer solchen Krise sind.



«In solchen Situationen fehlt oft die Kraft, auf andere zuzugehen.»

Bianca Indino
Selbstständige Beraterin und ensa-Instruktorin

Wenn ich als Bruder oder beste Freundin die Eltern einbeziehe: Wird das von der betroffenen Person nicht als Verrat empfunden?

Im ersten Moment fühlt sich das vielleicht so an und wird vom Gegenüber möglicherweise auch so bezeichnet. Trotzdem muss man in diesen sauren Apfel beißen im Wissen, dass man mittelfristig dem betroffenen Menschen Unterstützung bietet. Und rückblickend sind Betroffene meistens sehr dankbar.

Wenn wir am Punkt sind, wo Unterstützung angenommen werden kann – was folgt als Nächstes?

Dann geht es darum, die Person zu ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen und sich zu überlegen, wer aus dem Umfeld ebenfalls Unterstützung geben kann. In den allermeisten Fällen sind das die Eltern – es sei denn, die betroffene Person berichtet von Miss-handlungen zu Hause, dann muss man andere Wege wählen. Äussert jemand in einer akuten Krise Suizidgedanken, gilt es, lieber einmal zu viel die Ambulanz zu rufen als gar nicht.

Jemanden langfristig zu unterstützen, kann einen selbst psychisch belasten. Was gilt es hier zu beachten?

Die eigene psychische Integrität muss immer an erster Stelle stehen. Auch begleitende Personen dürfen und sollen Unterstützung in Anspruch nehmen. Und ganz wichtig ist es, Grenzen zu setzen und zu merken, wenn man selbst eine Pause benötigt.



Pro Mente Sana

Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich seit 1978 für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und deren Angehörige ein. Eines der vielen Angebote ist ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit. Hier lernt man, psychische Probleme bei den Menschen im eigenen Umfeld früh zu erkennen und richtig darauf zu reagieren.

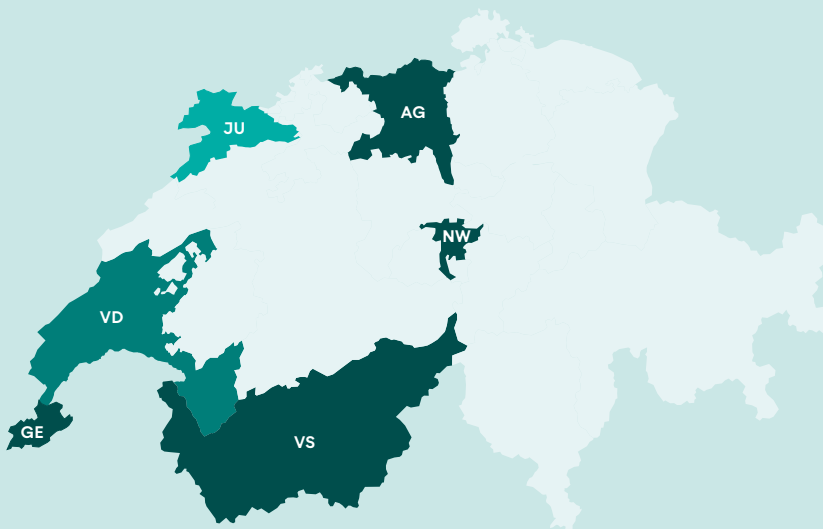


Mehr Informationen unter:
promentesana.ch
ensa.swiss

Social-Media-Verbot für Jugendliche: Schutz oder Überreaktion?

Neun von zehn Jugendlichen in der Schweiz nutzen soziale Netzwerke mehrmals pro Woche, die meisten sogar täglich. Besonders beliebt sind dabei Instagram, TikTok, WhatsApp und Snapchat, die in der JAMES-Studie 2024 als «Big Four» bezeichnet werden. Mit der intensiven Nutzung wachsen auch die Sorgen über psychische Belastungen, Ablenkung im Unterricht und Cybermobbing. Politik, Schulen, Eltern und Fachstellen diskutieren daher, ob Verbote, klare Regeln oder eine gezielte Begleitung den wirksamsten Schutz bieten.

Von Valentina Diaco und Maximilian Comtesse



Kantonale Regelungen der Handynutzung an Schulen

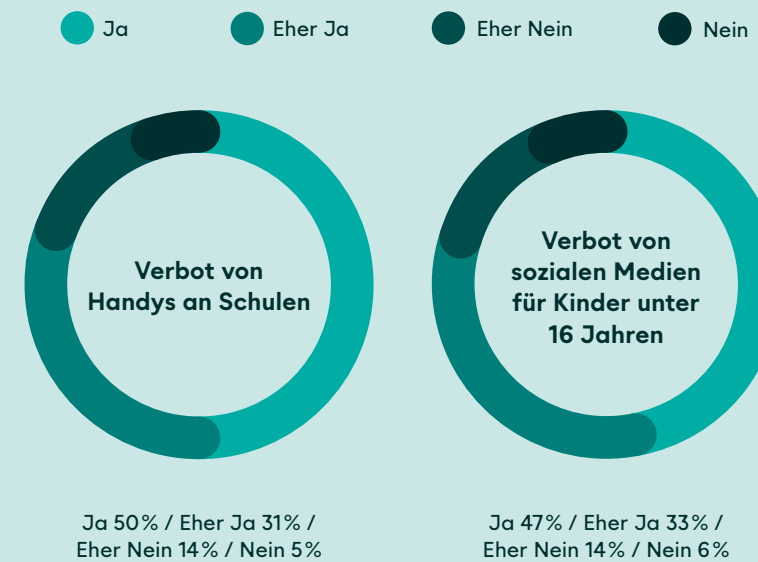
- Seit dem 1. August 2025 dürfen Schülerinnen und Schüler weder während des Unterrichts noch in den Pausen ihre privaten elektronischen Geräte verwenden.
- Seit 2018 gilt an Schulen im Kanton Waadt ein moderates Handyverbot: Schülerinnen und Schüler verstauen ihr Handy während des Unterrichts in der Schultask, dürfen es in den Pausen jedoch nutzen.
- Der Kanton Jura setzte 2020 ein moderates Handyverbot an obligatorischen Schulen um. Seit Februar 2026 wurde die Regelung zu einem umfassenden Nutzungsverbot ausgeweitet.
- Keine kantonale Regelung vorhanden.

Handyverbot an Schulen

Ein landesweites Handyverbot gibt es in der Schweiz nicht. Die Verantwortung liegt aktuell bei den Kantonen und einzelnen Schulen. Einige von ihnen haben bereits ein Verbot eingeführt (siehe Grafik), andere setzen auf Aufklärung.

Befürworter sehen in einem Verbot eine Chance, Ablenkung, Cybermobbing und Stress zu reduzieren. Gegner warnen, dass ein generelles Verbot an der Lebensrealität Jugendlicher vorbeigehe und wichtige Lernchancen im digitalen Bereich zunichtemachen könnte. Der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) plädiert deshalb in einem Positionspapier für klare, lokal verankerte Regeln anstelle pauschaler Verbote. Ziel sei es, einen «reflektierten und verantwortungsbewussten Umgang» mit digitalen Geräten zu fördern und Medienkompetenz als Teil des Unterrichts zu verankern.

Auch die Bevölkerung der Schweiz befürwortet klare gesetzliche Rahmenbedingungen. Laut einer Sotomo-Umfrage befürworten 80 Prozent der Befragten ein Verbot sozialer Medien für Kinder unter 16 Jahren.



Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel?

Viele Eltern beschäftigen sich mit der Frage, wie viel Zeit Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen sollten. Entscheidend ist aber nicht allein, wie lange ein Kind auf den Bildschirm blickt, sondern womit es sich dabei beschäftigt. Ein Kind, das auf Social Media in den Sog von Selbstvergleichen und Algorithmen gerät oder bei Games zunehmend ein suchtähnliches Verhalten entwickelt, erlebt etwas völlig anderes als ein Kind, das sich mit einem Dokumentarfilm oder einer Lernplattform auseinandersetzt. Darum sollte weniger gefragt werden, wie viel Bildschirmzeit vertretbar ist, sondern wie Kinder und Jugendliche lernen können, digitale Medien bewusst, kritisch und mit Mass zu nutzen.

Verloren in der Endlosschleife der Social-Media-Algorithmen

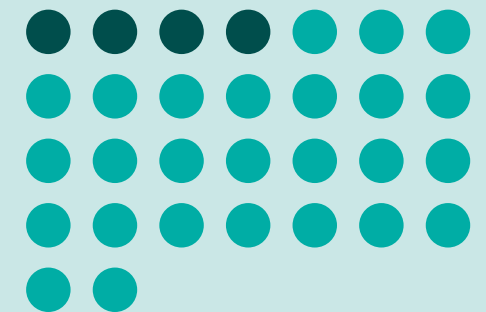
Likes, Push-nachrichten und personalisierte Feeds sind so gestaltet, dass sie das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren und die Nutzungsdauer verlängern. Besonders problematisch sind dabei die Algorithmen der grossen Social-Media-Plattformen, die zu Phänomenen wie dem sogenannten Rabbit Hole führen: Wer sich wiederholt mit Themen wie Depression, Einsamkeit oder Suizid beschäftigt, erhält durch den Algorithmus immer mehr ähnliche Inhalte angezeigt, was negative Stimmungen und Probleme verstärken kann. Die Algorithmen reagieren vor allem auf Sehdauer und Interaktionen, nicht auf die tatsächlichen Bedürfnisse oder das Wohl der Jugendlichen, wobei ihre Funktionsweise selbst für Fachleute weitgehend intransparent bleibt.

Aus diesem Grund gilt in Australien seit Dezember 2025 ein Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren. Normalerweise legen die einzelnen Anbieter die Altersbeschränkungen selbst fest. Für die meisten liegt die Grenze bei 13 Jahren, so auch in der Schweiz.



Erfahren Sie hier, warum die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) ein pauschales Verbot von Social Media für Jugendliche ablehnt.

4 Tage pro Monat



An Wochentagen verbringen Jugendliche im Schnitt drei Stunden pro Tag am Handy, am Wochenende steigt die tägliche Nutzungsdauer auf circa vier Stunden. Hochgerechnet auf einen Monat mit 22 Wochentagen und acht Wochenendtagen ergibt das rund vier volle Tage reine Bildschirmzeit.

Quellen: Cybersorgenmonitor (Mai 2025); JAMES-Studie 2024

Wenn der Körper spricht: die verborgene Verbindung zwischen Schmerz und Seele

Wenn der Körper Alarm schlägt, steckt dahinter nicht immer eine Krankheit. Bei Heranwachsenden können Schmerzen und Schlafprobleme Ausdruck seelischer Belastung sein – oft ausgelöst durch Schulstress oder globale Krisen. Wer die Warnsignale erkennt und frühzeitig handelt, kann verhindern, dass sich Beschwerden verfestigen.

Von Daniela Gerber



Trügerisches Wohlbefinden: Beschwerden sind weitverbreitet

Kinder und Jugendliche klagen häufig über Bauch- und Rückenschmerzen sowie über Probleme beim Einschlafen. In der Schule fällt es ihnen oft schwer, sich zu konzentrieren. Selbst mehrere ärztliche Untersuchungen führen nicht immer zu einer eindeutigen Diagnose. Gespräche mit den Fachpersonen der psychologisch-psychiatrischen Sprechstunde der Onlinepraxis santé24 zeigen jedoch häufig: Die Beschwerden sind meist nicht organisch bedingt, sondern Ausdruck von massivem Schulstress und Überforderung im Umgang mit der instabilen Weltlage.

Die alle vier Jahre durchgeführte internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)» bescheinigte im Jahr 2022 rund 67 Prozent der 11- bis 15-jährigen Schweizerinnen und Schweizer ein mittleres bis gutes psychisches Wohlbefinden. Jungen fühlten sich dabei insgesamt besser als gleichaltrige Mädchen. Dennoch berichten viele Jugendliche von wiederkehrenden Beschwerden. Laut der HBSC-Studie geben 47 Prozent der 11- bis 15-Jährigen an, mindestens zweimal pro Woche unter Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen zu leiden. Weitere häufige Probleme sind Schlafstörungen, Essstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten. Liegt den Symptomen keine organische Ursache zugrunde, werden sie als psychosomatisch bezeichnet.

Wenn Druck zur Dauerbelastung wird

Was zunächst wie vorübergehender Stress wirkt, kann sich schnell zu einer dauerhaften Belastung entwickeln. Die Ursachen sind vielfältig: Leistungsdruck in Schule und Ausbildung, familiäre Konflikte und die ständige Präsenz globaler Krisen wie Klimawandel und Kriege. Ein fehlendes soziales Netzwerk kann zudem die Resilienz schwächen. Darüber hinaus verstärken Social Media den permanenten Vergleich und können das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen. All diese Stressfaktoren können das seelische Gleichgewicht empfindlich stören – und sich über den Körper bemerkbar machen. Psychosomatische Störungen mindern nicht nur die Lebensqualität und Entwicklung der Jugendlichen, sondern belasten oft auch die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Gerade in der Adoleszenz sind Jugendliche besonders verletzlich, da ihre Persönlichkeit und ihr Selbstbild sich noch in der Entwicklung befinden.

Gemeinsam Wege aus der Belastung finden

Für die mentale Gesundheit sind stabile soziale Bindungen und ein offenes Ohr entscheidend. In manchen Fällen kann auch die Unterstützung durch Fachleute sinnvoll sein. Eine individuelle psychologische Begleitung, eine gezielte Behandlung und die Entwicklung persönlicher Strategien zur Stressbewältigung können Betroffene und ihre Familien spürbar entlasten. Die Expertinnen und Experten der Onlinepraxis santé24 können dabei helfen.



Hören Sie jetzt die neueste Podcast-Episode von SWICA Talks zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
swica.ch/podcast-talks

Evelyn Mauch
Leitende Ärztin Telemedizin
bei santé24



Der Dialog zwischen Gehirn und Körper

Gedanken, Emotionen und Bewertungen prägen unsere Biologie – sie verändern Nervenaktivität, Hormonhaushalt und Organfunktionen. Umgekehrt beeinflussen Körpersignale wie Herzschlag, Muskelspannung oder Atmung, wie wir Situationen erleben. Körper und Psyche sind somit zwei Perspektiven eines Systems, das sensibel auf Druck und Entlastung reagiert und stets nach Gleichgewicht strebt. Subtile Signale wie Erschöpfung oder Verspannung zeigen an, wenn dieses Gleichgewicht gestört ist.

Enges Zusammenspiel von Psyche und Körper

Das enge Zusammenspiel von Psyche und Körper erklärt, warum seelische Belastungen körperliche Beschwerden hervorrufen können. Anhaltender Stress oder ungelöste Konflikte halten neuronale Stressnetzwerke dauerhaft aktiv: Amygdala, limbisches System und Stirnlappen melden Bedrohungen und aktivieren über den Hypothalamus das autonome Nervensystem. Die Folge sind erhöhte Stresshormone, Muskelspannung und Wachsamkeit. Werden diese Körpersignale als krankheitsbezogen interpretiert, verstärken Angst und Anspannung die Reaktionen – die Beschwerden sind real und Ausdruck körperlicher Prozesse.

Impulskontrolle und Stressbewältigung erschwert

Jugendliche reagieren besonders empfindlich, da emotionale Systeme früher reifen als jene zur Regulation. Während Amygdala und limbisches System starke Gefühlsreaktionen zeigen, entwickelt sich der präfrontale Kortex später – was Impulskontrolle und Stressbewältigung erschwert. Zusätzliche Belastungen wie Konflikte oder Leistungsdruck erhöhen das Risiko körperlicher Symptome als Folge unzureichender Stressverarbeitung.

Wesentlich ist, Körper und Psyche gemeinsam zu betrachten – somatische Ursachen medizinisch zu behandeln und seelische Belastungen psychotherapeutisch zu begleiten.

Lebenslang faire Spitalprämien dank Abschlussaltertarif

Mit den Produkten Hospita Halbprivat und Hospita Privat bietet SWICA einen klaren Mehrwert: den Abschlussaltertarif. Mit diesem von SWICA exklusiv angebotenen Tarifmodell im Spitalbereich bleiben die Prämien auch im Alter bezahlbar – also genau dann, wenn man die Leistungen am häufigsten braucht.



Bis zum 50. Altersjahr gilt bei SWICA der sogenannte Lebensaltertarif. Wie bei anderen Versicherern steigen die Prämien alle fünf Jahre leicht an. Ab dem 51. Altersjahr gibt es bei SWICA allerdings keine Prämiensprünge mehr: Ab dann profitieren Versicherte automatisch vom Abschlussaltertarif und bezahlen fortan eine fixe Prämie bis ans Lebensende. Lediglich Teuerungsanpassungen bleiben möglich, aber keine altersbedingten Zuschläge mehr. Diese fixe Prämie ist abhängig vom Abschlussalter – also vom Zeitpunkt, zu welchem die Versicherung bei SWICA abgeschlossen wurde: je jünger, desto günstiger. Der Abschlussaltertarif von SWICA sorgt für langfristige Planungssicherheit und faire Prämien – heute und im Alter. Weitere Informationen finden sich auf swica.ch/abschlussaltertarif.

santé24: Abrechnung ärztlicher Leistungen neu nach Tardoc

Ab 1. April 2026 gelten für ärztliche Leistungen der Onlinepraxis santé24 die neuen ambulanten Tarife (Tardoc). Für Versicherte mit alternativen Grundversicherungsmodellen bei SWICA und Wohnsitz in der Schweiz bleibt die Nutzung der ärztlichen Leistungen von santé24 kostenlos. Ansonsten fällt eine Kostenbeteiligung an (Franchise und Selbstbehalt). Dies gilt auch für Versicherte, die bei SWICA nur Zusatzversichert (VVG) sind. Dennoch profitieren sie, denn Onlinekonsultationen sparen Zeit, vermeiden unnötige Wege und ermöglichen nicht nur erste Einschätzungen oder Folgefragen, sondern auch die Einleitung geeigneter medizinischer Behandlungen. Das ist ideal für erste Einschätzungen oder Folgefragen. Wichtig: Die Abrechnung betrifft ausschliesslich ärztliche Leistungen.

Viele weitere Angebote wie die Gesundheitsberatung, die Bewegungsberatung oder die Impfsprechstunde bleiben für alle Versicherten kostenlos. Therapien mit mehreren Sitzungen wie psychologische oder psychiatrische Behandlungen werden bei santé24 bereits seit Mai 2024 nach Tarif abgerechnet. Bei Fragen zur Abrechnung wenden Sie sich bitte an Ihre SWICA-Agentur, oder besuchen Sie swica.ch/tardoc-sante24.



Neue Tarifstruktur im Schweizer Gesundheitswesen

Seit 1. Januar 2026 gilt im Schweizer Gesundheitswesen eine neue Tarifstruktur für ambulante ärztliche Leistungen. Das veraltete Abrechnungssystem Tarmed wurde durch Tardoc und ambulante Pauschalen ersetzt. Für Versicherte hat sich wenig geändert: Franchise und Kostenbeteiligung sind von der Umstellung nicht betroffen. Sichtbar wird der Wechsel lediglich auf dem Rückforderungsbeleg, den Versicherte von den Leistungserbringern erhalten.

Mehr zur Umstellung hier

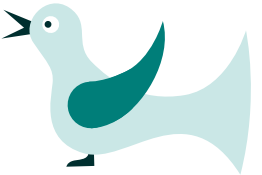


Gemeinsam für die Umwelt: Ihr Magazin jetzt digital

SWICA setzt sich für die Gesundheit von Mensch und Umwelt ein. Um unseren ökologischen Fussabdruck zu reduzieren, stellen wir den Versand der Printversion unseres Kundenmagazins ausserhalb der Schweiz und Liechtensteins ein. Das spart Papier, lange Transportwege und CO₂-Emissionen. Damit Sie unser Magazin weiterhin bequem lesen können, bieten wir Ihnen eine einfache Alternative: Scannen Sie dazu einfach den QR-Code auf der Umschlagsseite, und schon erhalten Sie die nächste Ausgabe in Ihre Mailbox. Unabhängig vom Wohnort steht der Wechsel zur digitalen Ausgabe auch allen anderen Leserinnen und Lesern jederzeit offen.

Lesertipp

Fremdscham



In der letzten Ausgabe haben wir Sie gefragt, wie Sie mit Fremdscham umgehen. Hier sind vier Ihrer Tipps.

Einfach mitmachen! Das löst meistens das unangenehme Gefühl.

Adriano Montalbano, Staad

Ich atme tief und bewusst ein, um bei mir zu bleiben. Ich erinnere mich daran, dass jede unangenehme Situation für den Betroffenen auch eine Chance ist. Dann sende ich demjenigen in Gedanken viel Energie und wünsche ihm, daran zu wachsen, sich treu zu bleiben und an Stärke zu gewinnen.

Rebekka Hilario, Baden

Fremdschämen löst ein schlechtes Gewissen aus, zum Beruhigen sind gute Taten erfolgreich: Spaziergang am Strassenrand und Aufheben von Wegwerfabfällen. An eine wohltätige Institution oder ein Hilfswerk eine Spende überweisen. Rücksicht und Demut gegenüber allen näher beteiligten Personen.

Titus Sturzenegger, Urnäsch

Ich kenne das Gefühl von Fremdscham sehr gut. Ich spüre dieses Gefühl sehr schnell. In alltäglichen Situationen versuche ich, zu lächeln und der Person zu helfen und so die unangenehme Situation etwas erträglicher zu machen. Wenn dies nicht möglich ist, pointiere ich die Situation mit einem lustigen Spruch.

Adriana Krebs, Schlosswil

Mitmachen und gewinnen: Was tun Sie, um Ihre Bildschirmzeit oder die Ihrer Kinder zu reduzieren? Senden Sie jetzt Ihren Tipp per E-Mail mit vollständiger Adresse an kundenmagazin@swica.ch. Wir belohnen jeden ausgewählten Tipp mit 100 Franken! Einsendeschluss ist der 3. April 2026.

Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

Daniel Schenker



In dieser Rubrik stellen wir Ihnen Köpfe vor, die vor oder hinter den Kulissen sicherstellen, dass Sie als Kundin oder Kunde den bestmöglichen Service erhalten. Zu ihnen zählt Daniel Schenker. Er ist seit bald fünf Jahren für SWICA tätig und Versicherungsberater aus Leidenschaft. Mit ihm kommt man auch ausserhalb des Büros immer wieder auf das Gesundheitswesen zu sprechen.

Daniel Schenker ist einer der etwa 70 Aussendienstmitarbeitenden von SWICA und nimmt einen grossen Teil seiner Termine bei den Kundinnen und Kunden zu Hause in Zürich wahr. Ihm ist das Vertrauen seiner Versicherten wichtig: Mit Herzblut setzt er sich dafür ein, gemeinsam mit ihnen die besten Lösungen zu finden.

Daniel, wünscht heute überhaupt noch jemand eine Beratung zu Hause?

Die Tendenz ist tatsächlich abnehmend, aber ich mache immer noch ein Drittel bis die Hälfte meiner Beratungen bei den Versicherten. Aktuell sind das etwa zwei am Tag. Mir gefallen diese Beratungen. Wenn du die Lebenssituation mit eigenen Augen siehst und vielleicht sogar die Kinder kennenlernst, ist die Bindung sehr eng. Es entsteht eine persönliche Basis für eine vertrauensvolle Betreuung, die oft viele Jahre andauert. Auch für meine Kundinnen und Kunden ist es angenehm, wenn sie wissen: Der will das Beste für mich.

Versicherungsberatenden wird manchmal vorgeworfen, dass sie um jeden Preis einen Abschluss erzwingen wollen. Wie siehst du das?

Wenn jemand top versichert ist und SWICA das nicht überbieten kann, stehe ich dazu. Ehrlichkeit ist das A und O und bildet Vertrauen. Das schätzen auch die Versicherten. Und seien wir ehrlich: Ein guter Ruf ist zentral für meine Arbeit und wichtige Weiterempfehlungen.

Was braucht es, um Versicherte gut zu beraten?

Neben Ehrlichkeit braucht es Empathie und Einfühlungsvermögen, um abzuschätzen, welche Deckung es wirklich braucht. Es hilft zudem, wenn man die komplexen Zusammenhänge im Versicherungs- und Gesundheitswesen einfach erklären kann – das liegt mir, weil ich einfach für das Thema brenne. Wer mich kennt, weiss, dass bei mir das Thema auch privat ziemlich häufig aufkommt (lacht).

Online-Version

Lesen Sie die kompletten Inhalte unseres Kundenmagazins jetzt online:

swica.ch/magazin

Sich persönlich beraten lassen

An einem unserer Standorte:

swica.ch/standorte

Rund um die Uhr anrufen

santé24 — für telemedizinische Beratung im In- und Ausland
Telefon: +41 44 404 86 86

Kundenservice 7x24 — für Fragen und Meldungen an unseren Kundendienst. Kontaktieren Sie uns per Telefon unter +41 58 800 99 33 oder unter der Telefonnummer der zuständigen Agentur auf Ihrer Versicherungskarte.

Über das Kundenportal kommunizieren

Auf dem mySWICA-Kundenportal die Nachrichtenfunktion anklicken: myswica.ch

Weitere Möglichkeiten für einen Austausch mit uns:

swica.ch/kontakt



Aktuelle News von SWICA:
swica.ch/news

Impressum

Das SWICA-Kundenmagazin erscheint dreimal pro Jahr. Herausgeber: SWICA Gesundheitsorganisation, Römerstrasse 37, 8400 Winterthur

Redaktion und Übersetzungen: SWICA
Konzept und Gestaltung: Hej AG, Zürich
Fotografie: Jonas Weibel, Zürich
Illustration: Niels Blaesi, Zürich
Sprachen: DE, FR, IT
Auflage: 557000 Exemplare
Korrektur und Druck: Stämpfli AG, Bern



Das Magazin wird in der Schweiz produziert.

Maximales Eintauchen in die Natur

Eingebettet in die Kulisse der Berggipfel bieten futuristische Hightechkuppeln ein unvergleichliches Panorama mitten in der Natur: In der aussergewöhnlichen Unterkunft erleben Sie eine Verschmelzung von Natur und Komfort fernab des Alltäglichen. Hier wird jeder Moment zum Erlebnis. Daneben sorgen Sauna, Wellnessbereich und die authentische Küche in der Brasserie für pure Entspannung. Der Gutschein für zwei Personen umfasst:

- Zwei Übernachtungen mit Frühstück
- Ein Nachtessen
- Zugang zu Sauna und Wellnessbereich

Versuchen Sie Ihr Glück und nehmen Sie am Wettbewerb teil. Mailen Sie Ihre Kontaktdaten mit dem Betreff «Whitepod» an wettbewerb-magazin@swica.ch. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich per Post oder E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Einsendeschluss ist der 3. April 2026.



Vorteilsangebote für einen gesunden Lebensstil

SWICA-Versicherte erleben mehr. Profitieren Sie von zahlreichen Angeboten in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Sport und Wellness.



20.–

Verein Kinder-Camps – Sport-Camps für Kinder in der Schweiz und im Liechtenstein

Die Sport-Camps für Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren bieten Spass, Bewegung und neue Erlebnisse und ermöglichen eine sinnvolle Ferienbetreuung während sämtlicher Schulferien. SWICA-Versicherte profitieren von 20 Franken Rabatt auf ein Kinder-Camp nach Wahl.
swica.ch/kindercamps



50.–

Brillen und Sehkomfort von McOptic
McOptic steht für hochwertige optische Lösungen zu fairen Preisen und wird besonders geschätzt für das Komplettpreis-Angebot, das Fassungen und Korrekturgläser einschliesst. Profitieren Sie als SWICA-Versicherte von bis zu 50 Franken auf eine neue Brille oder einen Monat «McOptic Plus» geschenkt.
swica.ch/mcoptic



59.– statt 79.–

HotelCard – «Halbtax» für Hotels
Mit der HotelCard sparen Sie bis zu 50% in 500 ausgewählten Hotels in der Schweiz und in den Nachbarregionen. Bestellen Sie die HotelCard jetzt schon ab 59 statt 79 Franken und profitieren Sie von exklusiven Rabatten:
swica.ch/hotelcard

Weitere Vorteilsangebote finden Sie auf: swica.ch/active4life

Gemeinsam für die Umwelt. Ihr Magazin jetzt digital.



Uns ist es wichtig, dass Sie das SWICA Magazin in der Form erhalten,
die für Sie am besten passt. Falls Sie unsere Inhalte künftig lieber
in der digitalen Version zugestellt bekommen möchten:
Scannen Sie den QR-Code und bestellen Sie das gedruckte
Magazin rasch und unkompliziert ab.